

26.03.2018

Здоровый образ жизни – легко! Советы от экспертов СОГАЗ-Мед

Каждый амурчанин, имеющий полис обязательного медицинского страхования, имеет право на получение бесплатной медицинской помощи. Но при всей доступности медицинских услуг сегодня, не стоит забывать о самодисциплине – ведении здорового образа жизни (ЗОЖ). А ответственность за собственное здоровье предполагает профилактику, закаливание и регулярные медицинские осмотры!

– Формирование привычек ЗОЖ, профилактика и своевременный контроль заболеваний - важные составляющие системы качественного здравоохранения. ЗОЖ снижает уровень заболеваемости основными неинфекционными заболеваниями, такими как сердечно-сосудистые патологии, онкология, диабет, ожирение, болезни органов дыхания, – рассказывает директор АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» Елена Дьячкова. – Здоровый образ жизни это, прежде всего, соблюдение режима дня и полноценного сна, сбалансированного питания без излишеств, систематическая физическая активность и отказ от вредных привычек.

Представляем вашему вниманию лайфхаки ЗОЖ от СОГАЗ-Мед

Угроза гриппа – принимаем меры

Увеличьте потребление продуктов, содержащих витамин С. Регулярно проветривайте помещение и проводите влажную уборку. Не забудьте оформить полис ОМС для себя и своих близких, чтобы получить качественную и бесплатную медицинскую помощь при необходимости.

Авитаминозу - нет!

Польза витаминов для здоровья и иммунитета давно доказана. А еще они влияют на здоровье и эмоции: позитивный настрой не менее важен для самочувствия. Для улыбки и бодрости принимайте тиамин (В1), биотин (В8), аскорбиновую кислоту (С). Проконсультируйтесь с врачом, выбирая витаминный комплекс.

Спорт – да!

Рекомендуется сочетать три вида физических нагрузок: аэробные, силовые и упражнения на баланс. Регулярность занятий способствует снабжению тканей и органов кислородом, тренирует сердечно-сосудистую систему и стимулирует обменную, улучшает состояние опорно-двигательного аппарата, снижает вероятность депрессии.

Живем без аллергии

Главное правило здесь – соблюдение гигиены. Регулярно проводите уборку, проветривайте помещение, прочищайте и дезинфицируйте вентиляцию и кондиционеры. Но лучшая тактика при аллергии – избегать контактов с аллергеном или хотя бы свести их к минимуму.

Бережем сердце

Сердечно-сосудистые заболевания – основная причина смерти во всем мире. Факторы риска: употребление табака и алкоголя, нездоровое питание, малоподвижный образ жизни, стрессы. Уверенности в здоровье сердца и сосудов вам придадут: физическая активность и отказ от вредных привычек, правильное

питание, позитивное мышление и регулярные профилактические осмотры у кардиолога.

Питаемся правильно

Правильное питание важно для хорошего здоровья. Основа рациона – медленные углеводы, белок, клетчатка (не меньше 400 гр. фруктов и овощей в день!), здесь же бобовые, орехи и цельные злаки. Не увлекаемся сладким и насыщенными жирами. Употребление фастфуда, полуфабрикатов, маргарина стоит однозначно избегать.

Идем на диспансеризацию

Обязательно проходите диспансеризацию и регулярные медицинские осмотры, чтобы удостовериться в отсутствии проблем со здоровьем и предупредить возможные заболевания. Это ваш ключ к спокойствию за завтрашний день. Ведь уверенность в своем здоровье – залог счастливой и долгой жизни, полной ярких впечатлений! Пройти диспансеризацию можно в поликлинике по месту прикрепления с 21 года и далее раз в три года на протяжении всей жизни.

Гуляем на свежем воздухе

Почаще бывайте на свежем воздухе вдали от оживленных магистралей. Организм должен насыщаться кислородом – улучшается пищеварение, исчезает сонливость и усталость, приходит в норму артериальное давление, укрепляется иммунитет и сердечно-сосудистая система.

Спим на здоровье

Пока мы спим, организм занят самодиагностикой: восстанавливаются нервные клетки, стабилизируются обменные процессы, укрепляется иммунитет. Полноценный 6-8 часовой сон – залог бодрости и новых побед. Регулярный недосып подрывает работоспособность и здоровье, а излишек сна снижает тонус и нарушает биоритмы.

В случае возникновения вопросов, связанных с оформлением полиса ОМС, получением медицинской помощи по полису ОМС, в том числе по вопросам прохождения профилактических осмотров и диспансеризации, обращайтесь в контакт-центр компании СОГАЗ-Мед 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный), либо по любому телефону, указанному на одной из сторон полиса ОМС.